

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Tomislav Nedić

AUSTRALSKI NOGOMET KAO
ATRAKTIVNI SADRŽAJ SPORTSKE
REKREACIJE

(diplomski rad)

Mentor:

Doc. Dr. sc. Drena Trkulja-Petković

Zagreb, Rujan 2019.

AUSTRALSKI NOGOMET KAO ATRAKTIVNI SADRŽAJ SPORTSKE REKREACIJE

Sažetak

U posljednje vrijeme sve je veći broj mladih ljudi koji preferiraju atraktivne (adrenalinske) sadržaje koji će im ispuniti očekivanja i omogućiti uzbuđenje. Stoga je cilj ovog rada prikazati australski nogomet kao atraktivni sadržaj sportske rekreacije te pobliže opisati pravila igre i povijesni razvoj toga, u Hrvatskoj malo zastupljenog sporta. U radu se pored navedenih tema opisuju i neki osnovni tehnički i taktički elemenati australskog nogometa te metodički postupci usvajanja motoričkih znanja specifičnih za ovaj sport.

Ključne riječi: australski nogomet, rekreacija, atraktivni sadržaj, metodika poučavanja, taktika igre

AUSTRALIAN FOOTBALL AS A ATTRACTIVE CONTENT OF SPORT AND REKREATION

Summary

Lately, there is a growing number of young people who prefer attractive (adrenaline) content that will meet their expectations and enable them excitement. The main objective of this paper is to present Australian football as an attractive content of sports recreation and to describe more closely the rules of the game and the historical development of the respective sport. In the labor next to the listed topics it will describe some of the basic technical and tactical elements of Australian football and the methodological procedures for acquiring motor skills specific to the sport.

Key words: australian football, recreation, attractive content, teaching methodology, game tactics

SADRŽAJ

SADRŽAJ.....	3
1. UVOD.....	4
2. AUSTRALSKI NOGOMET	5
2.1. Australski nogomet u RH	7
3. PRAVILA I TAKTIKA IGRE AUSTRALSKOG NOGOMETA	8
4. OSNOVNE ODREDNICE SPORTSKE REKREACIJE	13
4.1. Uloga i važnost sportske rekreacije u suvremenim uvjetima života.....	13
5. DOBROBITI BAVLJENJA AUSTRALSKIM NOGOMETOM	15
5.1. Preporučene sportsko - rekreacijske aktivnosti.....	15
5.2. Programi sportske rekreacije za odrasle	17
5. ATRAKTIVNI ELEMENTI IGRE AUSTRALSKOG NOGOMETA	18
5.1. Hvatanje	18
5.2. Obaranje	19
5.3. Potvrđivanje lopte	20
5.4. Blokiranje igrača.....	21
6. METODIKA POUČAVANJA OSNOVNIH ELEMENATA AUSTRALSKOG NOGOMETA	22
6.1. Dodavanje rukom.....	23
6.2. Dodavanje nogom	27
6.3. Udarac na gol	30
7. ZAKLJUČAK.....	34
8.LITERATURA	35

1. UVOD

Australski nogomet jedan je od najzahtjevnijih višesubjektivnih kompleksnih sportskih aktivnosti. To je sport u kojem je igraču dozvoljeno igrati nogom i rukom, uz veliki broj prijedanih metara s izmjenom sprinteva, skokova, promjena pravca kretanja, te kontakata u borbi za loptom. Interesantno je što je ovaj sport relativno nepoznat u svijetu i nije medijski popraćen izvan matične države, dok u Australiji uživa veliku popularnost te je najgledaniji „nogomet“ u Australiji. Osim njega u Australiji se igra „engleski“ nogomet (soccer), američki nogomet, irski nogomet (gaelic football), ragbi (union i league). Najpopularniji je u južnoj državi Victoriji, gdje je i nastao 1858. godine. Najviša razina natjecanja (AFL – Australian football league) igra se u Australiji u svih 7 australskih saveznih država i teritorija. Zbog atraktivnosti, čvrste i dinamične igre sport uživa veliku gledanost na australskom kontinentu. Tako je AFL 2012. godine s prosječno 36.428 gledatelja po utakmici bila 3. najgledanija liga svijeta. Danas je 4. najgledanija liga svijeta s oko 32.800 gledatelja po utakmici. Ispred nje se nalaze US National Football League (Američki nogomet), Bundesliga (europski nogomet), Premier league (nogomet). Zaljubljenici u australski nogomet šire ovaj sport po cijelome svijetu. Australski nogomet igra se na 5 kontinenata (Sjeverna Amerika, Europa, Afrika, Azija, Australija) s više od 30 liga širom svijeta. Osim klupskih natjecanja na razini država održavaju se natjecanja reprezentacija. Tako se od 2002. godine svake 3. godine u Australiji održava Svjetsko prvenstvo u Australskom nogometu, s finalnom utakmicom u Melbourneu na MCG-u (Melbourne Cricket Ground) koji prima 110.000 gledatelja (Doležal, 2009). U Hrvatskoj se australski nogomet igra od 2005. godine, a za razvoj sporta se brine Savez australskog nogometa Hrvatske (SANH) koji je osnovan 2013. godine u Zagrebu. Od 2007. godine igra se Hrvatska liga australskog nogometa (HLAN) u kojoj trenutno sudjeluju 4 kluba (Zagreb Hawks, KAN Velika Gorica Bombers, Cvjetno Dockers, Sesvete Double Blues), te Central European Australian Football League (CEAFL) u kojoj osim hrvatskih klubova sudjeluju austrijski, talijanski i češki klubovi. Većina znanstvenih radova, članaka i knjiga dolazi iz Austaliije, što je i za očekivati. Kontinentalna udaljenost, nepopularnost i nerazumjevanje ovog sporta u Europi i Hrvatskoj umanjuju mogućnost razvoja ovog sporta u našem podneblju. Za Australski nogomet važne su sve motoričke i funkcionalne sposobnosti u različitim omjerima, a dominantno mjesto zauzimaju anaerobna i aerobna izdržljivost,

jakost, snaga (eksplozivna) brzina (brzina reakcije, startna brzina, maksimalna brzina), te kombinacije navedenih sposobnosti (agilnost, brzinska izdržljivost).

Ovim radom žele se prikazati osnovni elementi australskog nogometa, metodika poučavanja istih i taktika ovog manje poznatog sporta u ovom podneblju. Bazična kondicijska priprema je slična većini kompleksnih loptačkih sportova, a koncept vježbi i igara koje se provode na treninzima može poslužiti i osobama koje rekreacijom upotpunjuju svoje slobodno vrijeme. Unutar jedne utakmice australskog nogometa, publika može uživati u čestim atraktivnim potezima zbog specifičnih pravila i same dinamike igre, tako da se može kazati, da je ovo vrsta ekstremnog sporta. U Hrvatskoj nažalost još uvijek ne postoji program treniranja za mlađe uzraste, tako da se klubovi baziraju na članovima koji su punoljetni, a to su uglavnom studenti, bivši profesionalni igrači te ljudi koji su u stalnom radnom odnosu te im australski nogomet omogućuje zadovoljavanje potrebe za tjelesnom aktivnošću.

2. AUSTRALSKI NOGOMET

Australski nogomet je kompleksna te vrlo dinamična sportska aktivnost. Ima manji broj sudara i obaranja, a zadatak i struktura igre je sličnija europskom nogometu. Opisuje se kao trkačka igra koja kombinira izdržljivost, snagu i brzinu sa vještinom dodavanja lopte nogom i rukom. Utakmica australskog nogometa podjeljena je na četvrtine, a svaka četvrtina traje 15 – 20 min (ovisno o ligi) s ciljem postizanja većeg broja zgoditaka (poena) od protivničke ekipe. Zgodici se mogu postići isključivo udarcima lopte nogom. Svaka momčad sastoji se od 22 igrača, 18 igrača je na terenu, a 4 igrača su zamjene. Igrači se mogu izmjenjivati kad god trener želi kroz mjesto predviđeno za zamjene. Igralište je ovalnog obilka, 140-180 metara dužine i 110-150 metara širine. Igrači se razlikuju po pozicijama u tri osnovne linije: napadači, igrači sredine terena (nomadic players), te braniči. Zanimljivo napad i obranu najčešće se biraju 2 viša igrača (full forward, center half-forward i full back, center half-back) te 4 niža, agilnija igrača (forward pocket, half-forward i back pocket/half-back). Vezni igrači (rover i krila) i „ruckmen“ nazivaju se nomadskim igračima jer je njihov zadatak povezati obranu i napad prenošenjem lopte terenom. Igrači mogu koristiti bilo koji dio tijela za kretanje lopte po terenu. Najčešće je to

dodavanje nogom ili rukom suigraču ili trčanje s loptom po terenu. Međutim, za to vrijede određena pravila:

- Ukoliko igrač trči držeći loptu, mora ju odbiti od pod svakih 15-20 metara (ili dotaknuti loptom tlo), što zbog specifičnog oblika lopte zahtjeva dobru tehniku.
- Lopta se ne smije baciti ili predati u ruke suigraču već se dodavanje rukom vrši isključivo izbijanjem lopte rukom držeći je na dlanu druge ruke.
- Zbog sprječavanja zadržavanja igre ukoliko je igrač s loptom uhvaćen od strane protivnika, odmah mora loptu izbaciti suigraču udarcem rukom ili nogom (ukoliko to ne učini, sudac loptu dodjeljuje suprotnoj ekipi)

„Jedna od glavnih posebnosti australskog nogometa je hvatanje, odnosno „mark“. Pojam mark označava situaciju kada igrač uhvati loptu koja je udarena nogom s udaljenosti većoj od 15-20 metara bez da je dirala tlo ili da ju je netko od ostalih igrača dotaknuo. Nakon marka sudac označava slobodan udarac za igrača koji je ostvario „mark“. Zadatak obrane je onemogućiti napadačima da ostvare mark, izbijanjem lopte dlanom ili šakom, što se naziva „spoil“ te napadanjem protivničkih igrača kako bi im onemogućili ostvariti kontrolu nad loptom. Dozvoljeni kontakti igrača su ograničeni na obaranje igrača s loptom (u zoni između koljena i ramena). Pri tome se mogu koristiti ruke i tijelo za rušenje i blokiranje kretanja protivničkog igrača u krugu od 5m od lopte, te dopušten kontakt pri borbi za „mark“. Igrači sudjeluju u borbi za loptu tako da skaču u zrak za loptom kako bi ju odbili do suigrača. To se odvija pri kretanju s centra, nastavljajući prekinute igre ili kada lopta izađe van linija koje omeđuju teren. Sudac u tim slučajevima loptu vraća u igru odbijanjem lopte od tla ili istu baca u zrak. Bodovi se dodjeljuju za udarce lopte nogom između dva središnja gol stupa (gol = 6 poena) ili između vanjskih „behind“ stupova (behind = 1 poen). Svaka četvrtina igre može se s ciljem nadoknade izgubljenog vremena, sudačkom odlukom produžiti za 10 min. U takvim situacijama utakmica može trajati i 120 minuta (Doležal, 2014)“.

2.1. Australijski nogomet u RH

Prema informacijama Saveza australskog nogometa Hrvatske (www.sanh.hr, 2014), Australijski nogomet u Hrvatskoj se igra od 2005. godine kada je na inicijativu dvojice entuzijasta Roberta Gojevića i Kolje Koračaka osnovan prvi klub pod imenom Zagreb Giants. Godine 2007. osniva se Hrvatska reprezentacija pod imenom Croatian Knights (slika 1). Od 2008. godine igra se HLAN (Hrvatska liga australskog nogometa), a od 2013. godine hrvatski klubovi nastupaju i u CEAFL (Centralno-europskoj ligi australskog nogometa). Savez australskog nogometa Hrvatske (SANH) osnovan je 2013. godine. Hrvatska reprezentacije ostvarila je zamjetne rezultate na europskim natjecanjima, te je od 2007. do danas nastupila na 8 Europskih kupova, te na 2 Europska prvenstva osvojivši 6 odličja. Hrvatska je bila domaćin Europskog Kupa, koji je održan u Samoboru 2009. godine.



Slika 1. Hrvatska reprezentacija australskog nogometa, Lisabon 2016 (izvor: osobna arhiva autora)

HLAN i CEAFL se razlikuju od AFL-a u određenim pravilima. Natjecanja se održavaju na terenima pravokutnog oblika koji su dimenzijom manji od ovalnih terena i to prvenstveno zbog manjka potrebne infrastrukture. Slična je situacija i u ostalim europskim zemljama. Europski kup koji se održava svake godine igra se po pravilima pravokutnog

terena i s 9 igrača na terenu jedne momčadi, a Europsko prvenstvo koje se igra svake 3 godine odvija po pravilima ovalnog terena s 18 igrača jedne momčadi na terenu.

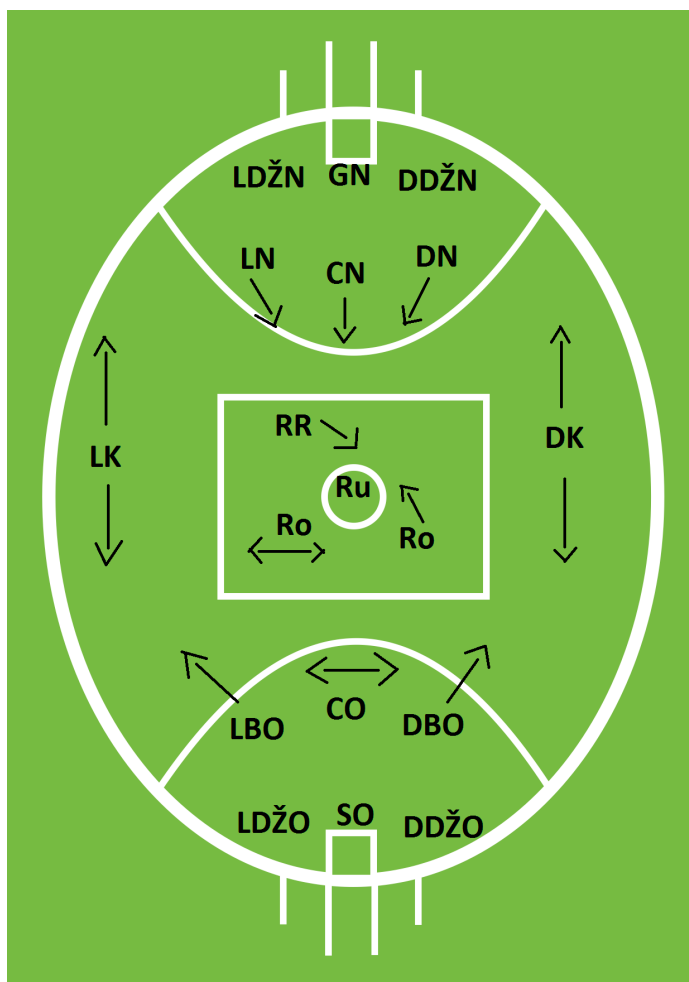
3. PRAVILA I TAKTIKA IGRE AUSTRALSKOG NOGOMETA

Kao i u većini sportova, tako i u australskom nogometu, pravila su se kroz povijest pomalo mijenjala sve do današnje moderne verzije. Primjera radi, teren i oznake koje su se koristile za kriket, koristile su se i za igranje australskog nogometa, i danas je tako ali uz preinake veličine i oblika terena, zatim broja igrača te trajanja same utakmice. Potrebno je napomenuti da uz australsku verziju postoji i europski način igranja ovog sporta a bitna razlika je u veličini terena i broju igrača, ostala pravila za vrijeme igre su uglavnom ista ili se minimalno razlikuju. Radi lakšeg shvaćanja pravila igre australskog nogometa u ovom poglavlju, prvo je opisana taktika i način igranja te pozicije igrača.

„Sportska taktika predstavlja način djelovanja jednog sportaša ili skupine sportaša tijekom natjecanja u odnosu na djelovanje suprotstavljene strane – protivnika u namjeri da ga se nadvlada, nadmudri, nadigra, tj. da ga se onemogući u njegovim taktičkim namjerama odnosno nastojanjima tako što će se uspješno provesti vlastite taktičke aktivnosti (Milanović, 2010)“. Teren za australski nogomet podjeljen je u tri zone: obrambena zona, zona sredine ili prijenosa lopte i napadačka zona. Cilj momčadi koja je u posjedu lopte je dodavanjem dovesti loptu u napadačku zonu, točnije u zonu udarca koji je omeđen linijom dužine pedeset metara od vanjske linije. U ovom poglavlju će se opisati situacija koja se najčešće pojavljuje za vrijeme utakmice a to je: podbacivanje lopte sa sredine terena te smjerovi kretanja igrača na terenu. Iako postoje taktičke sličnosti sa ragbijem i američkim nogometom, u ovoj igri nije cilj osvajanje polja odnosno pređenih metara na terenu pa je igra dinamična i slobodna do trenutka postizanja ispravno izvedenog hvatanja ili zgoditka.

Početak utakmice kreće sa sredine terena gdje sudac podbacuje loptu između dva protivnička igrača koji se bore, tj. skaču za loptom (prikaz 1). U tom trenutku unutar označenog kvadrata u zoni sredine dopušteno je stajati samo nekim igračima, a to su tzv, roveri. Pozicije rovera zauzimaju se sukladno predviđenoj akciji dogovorenoj sa skakačem, koji pokušava loptu usmjeriti prema svojim igračima u označenom prostoru. U istoj zoni

postoje još dvije pozicije, a nazivaju se bočni ili krilni igrači, koji služe kao osigurači uz rub terena za prijenos lopte do napadača, a stoje izvan kvadrata za vrijeme podbacivanja. Nakon što je sudac podbacio loptu, svi igrači mogu prolaziti kroz označeni kvadrat (Doležal, 2014).



Prikaz 1. Početno postavljanje igrača na terenu

Legenda:

Obrambena zona: LDŽO – lijevi džepni obrambeni, SO – središnji obrambeni, DDŽO – desni džepni obrambeni, LBO – lijevi bočni obrambeni, CO – centralni obrambeni, DBO – desni bočni obrambeni

Središnja zona: LK – lijevo krilo, Ru – ruckman, RR – ruckrover, Ro – rover, DK – desno krilo

Napadačka zona: LN – lijevi napadač, CN – centralni napadač, DN – desni napadač, LDŽN – lijevi džepni napadač, GN – gol napadač, DDŽN – desni džepni napadač

U obrani se nalazi šest igrača kojima je cilj spriječiti protivnikov napad na način da loptu ispucavaju van terena ili ju usmjere prema svojim napadačima dodavanjem rukom ili nogom. Postoje centralni-obrambeni igrač te lijevi i desni prednji obrambeni igrači. Iza njih u početnoj postavi stoje još lijevi i desni džepni obrambeni igrači te stražnji obrambeni igrač koji je najbliži gol liniji i kreće se uglavnom unutar linije 50 metara. Od napadača u liniji koja je najbliža suparničkom голу nalaze se tri napadača, gornji napadač i lijevi i desni džepni napadači. Njihov zadatak je hvatanje lopti koje idu visoko po zraku koje bi im omogućile slobodan udarac, odnosno priliku za postizanje poena. U zoni napada uz centralnog napadača stoje još lijevi i desni napadači koji uglavnom u suradnji sa roverima iz slobodne igre postižu golove.

Teren u europskoj verziji "9 na 9 igrača" je 70-110 metara dugačak i 70-90 metara širok, dok je u originalnoj verziji "18 na 18 igrača" 140-185 metara dugačak i 110-150 metara širok. Najviše četiri igrača ili jedna trećina ukupnog broja igrača može biti u središnjem kvadratu kod podbacivanja. Tekliči mogu davati upute igračima, ali ne i vodu, vodonoše mogu donositi vodu, ali ne i davati poruke. I jedni i drugi moraju se kloniti igre. Na terenu se nalaze tri suca od kojih je jedan glavni, a dva su sporedna. Na na obje gol linije stoje tzv. gol suci koji mahanjem zastavice signaliziraju glavnom sucu stanje u blizini gola ili daju znak za postignuti poen.

Osnovni elementi igre su: dodavanje nogom, rukom, potvrđivanje lopte i hvatanje s pravom udarca (mark). Dodavanje nogom je udaranje lopte bilo kojim dijelom noge ispod koljena (ne uključujući koljeno). Dodavanje rukom je udaranje lopte stisnutom šakom sa dlana druge ruke. Pljeskanje lopte otvorenim dlanom je dozvoljeno ako se lopta time ne podiže u zrak. Slično košarkaškom vođenju lopte igrači austalskog nogometa moraju potvrditi loptu udaranjem u tlo (ili dotaknuti loptom tlo) svakih 15m pređenog terena u posjedu lopte. Hvatanje s pravom udarca je postignuto kada igrač bilo koje momčadi uhvati i kontrolira loptu koja je udarena nogom s udaljenosti od najmanje 15 m, a nijedan drugi igrač je nije dirao niti je dirala tlo.

Postizanje pogodaka: Gol (6 bodova) je postignut kada igrač koji napada udari loptu nogom i:

- A) cijela lopta prijeđe gol liniju (po zraku ili po zemlji)
- B) lopta ne dira obrambenog igrača prije prelaska linije

C) lopta ne dira napadačkog igrača u/iznad koljena prije prelaska linije

Pogodak sa strane (behind - 1 bod) je postignut kada:

A) obrambeni igrač prenese loptu preko gol linije ili linija pogodaka sa strane

B) prije prelaska gol linije lopta dira obrambenog ili napadačkog igrača

Nakon postignutog zgoditka lopta se vraća na centar i podbacuje. Nakon pogotka sa strane obrambeni igrač ima ograničeno vrijeme (15 sekundi) za ispucavanje lopte iz prostora predviđenog za to. Igrač mora čekati da gol sudac rukom pokaže pogodak no ne mora čekati da gol sudac mahne zastavicom. Kada je lopta „mrtva“ tj. poklopljena (ako se ne radi o zadržavanju lopte ili nepropisnom obaranju) sudac podbacuje loptu tamo gdje se zastoj igre dogodio. Kada lopta izađe potpuno izvan terena najbliži protivnik dobiva slobodan udarac. Kada lopta izađe izvan terena linijski sudac ubacuje loptu tamo gdje je izašla.

Drugi slučajevi u kojima će sudac podbacivati loptu:

- Kada igrač ne izvede ispucavanje na vrijeme ili to učini pogrešno.
- Kada sudac izravno podbaci loptu preko gol linije ili linije pogodaka sa strane
- Kada igrači obje momčadi uđu u središnji kvadrat u isto vrijeme.

Slobodni udarci se sude kako bi lopta bila u pokretu, kako bi se postigla sigurnost igrača i održalo igru poštenom. Svako kršenje pravila igre i duha igre biti će kažnjeno.

Igraču koji je nepropisno oboren dok je bio u posjedu lopte dosuditi će se slobodan udarac. Kontakt je dopušten bokom, ramenom, prsima, rukama i otvorenim dlanom iznad koljena i ispod ramena. Dozvoljeno je guranje i kontakt tijelom sprijeda ili sa strane, ali ne u leđa. Kontakt u glavu je zabranjen. Snažan kontakt sprijeda dok je protivniku glava iznad lopte je strogo zabranjen. Držanje igrača koji nije u posjedu lopte je zabranjeno. Držanje, guranje, blokiranje ili udaranje po rukama (osim ako je kontakt slučajan) igrača koji pokušava postići hvatanje s pravom udarca je zabranjeno. Udaranje lopte nogom koje može dovesti do ozljede protivnika je zabranjeno. Ako igrač izgubi loptu zbog kontakta u ruku igra će se nastaviti. Igraču čiji je jedini cilj hvatanje s pravom udarca, to će se i dopustiti. Slučajni kontakt je dopušten (igrač mora biti usmjeren na loptu). Igrači ne smiju blokirati ruckmana odnosno igrača zaduženog za skakanje u podbacivanju. Nakon što je dosuđen slobodan udarac ili hvatanje s pravom udarca, kazna od 50 metara će se dosuditi

protiv momčadi koja zavlači igru, vrijeđa suca, ne vrati loptu protivniku u ruke ili ga drži dok mu je dosuđen slobodan udarac. U utakmicama europske verzije kazna je 25 m. Kada je dosuđen slobodan udarac, sa svake strane i iza izvođača se stvara zaštićena zona od 5 m. Niti jedan protivnički igrač ne smije u nju ući osim ako nije rame uz rame sa svojim protivnikom. Zaštićena zona traje dok sudac ne oglasi nastavak igre.

Kada je igrač oboren sudac odlučuje o ispravnosti obaranja i o tome da li je bilo zadržavanja lopte na sljedeći način:

- Da li je igrač imao priliku riješiti se lopte:

A) Za igrača koji se bacio tijelom na loptu, povukao ju ispod sebe ili je ulovio loptu u podbacivanju smatra se kako je imao priliku riješiti se lopte. Isto se smatra za igrača koji ima priliku dodati rukom ili nogom, potvrditi loptu ili je usred radnje potvrđivanja. U ovim slučajevima ako se igrač ne uspije propisno riješiti lopte i bude pravilno oboren gubi posjed lopte i dosuđuje se slobodan udarac za igrača koji ga je oborio.

B) Ako igrač nije imao priliku riješiti se lopte i bude oboren, slijedi podbacivanje. Ako lopta ispadne iz ruku igra se nastavlja. Ukoliko igrač u posjedu namjerno ispusti loptu, uopće se ne pokušava riješiti lopte, slobodan udarac će se dosuditi za igrača koji ga je oborio.

Igrači se mogu isključiti iz igre zbog počinjenja težih prekršaja i ponašanja koje nije u skladu sa duhom igre i sporta općenito. Isključenja mogu biti privremena (žuti karton) i na cijelu utakmicu (crveni karton). Igrač koji je isključen ne može biti zamijenjen. Ako je isključenjem jedna momčad ostala bez minimalnog broja igrača, gubi utakmicu. Prekršaji:

- Udaranje ili namjerno zalijetanje u suca – crveni karton
- Pokušaj udaranja suca – crveni karton
- Vrijeđanje ili upućivanje prijetnji sucu – crveni karton
- Podmetanje noge drugom igraču
- Zadržavanje vremena
- Bacanje ili guranje drugog igrača dok je uhvatio loptu s pravom udarca(mark), dok se riješio lopte ili dok lopta nije u igri
- Sudjelovanje u tučnjavi osim ako se ne radi o izvlačenju suigrača
- Pljuvanje na drugu osobu

- Korištenje neprimjerenog, prostačkog ili vrijeđajućeg riječnika
- Nošenje zabranjene opreme, obuće i nakita

4. OSNOVNE ODREDNICE SPORTSKE REKREACIJE

Riječ rekreacija vuče korijene iz latinskog jezika a potiče od riječi *creo, creare* što znači stvoriti, obnoviti nešto ili kreirati, a prefiks *re* toj riječi daje značenje ponovno stvoriti, obnoviti odnosno vratiti sklad. Uzmemo li u obzir značenje ove riječi onda ona podrazumijeva obnovu u smislu regeneracije čovjeka kvalitetnim aktivnim odmorom odnosno sadržajem koji ga ispunjava i razveseljava te čini da se dobro osjeća. Rekreacija za čovjeka predstavlja sve vrste aktivnosti izvan profesionalnog, poslovnog rada koje pojedinac u svom slobodnom vremenu bira s ciljem odmora, raznovrsne i zabave. To podrazumijeva kineziološke i nekineziološke aktivnosti. Razlog tome je taj što se rekreacijom nastoji djelovati ne samo na motoričke i funkcionalne sposobnosti te motorička obilježja, već i na psihi čovjeka ali i čovjeka kao društvenog bića. Rekreacijom se nastoji nadoknaditi sve ono što je čovjeku oduzeto suvremenim načinom života i nadomjestiti potreba koja je uslijed čovjekovog načina života i dnevnih obaveza zanemarena (Andrijašević M, 2010).

4.1. Uloga i važnost sportske rekreacije u suvremenim uvjetima života

Sportska rekreacija dobiva sve veći značaj u domeni zadovoljavanja ljudskih potreba u slobodnom vremenu. Raznovrsnim oblicima tjelesne aktivnosti omogućuje se svim sudionicima izbor sadržaja prema osobnim potrebama, interesima, sposobnostima, ali i željama. Posebni zadaci programa sportske rekreacije postavljanje su temelja daljnjem utjecaju na osobine i sposobnosti čovjeka osiguranjem povoljnih uvjeta za očuvanje zdravlja, jačanje organizma, razvoj i zadržavanje sposobnosti, spretnosti i efikasnosti cjelokupnog organizma. Prema Relcu (1999), zadaće su sportske rekreacije povezane s unapređivanjem i očuvanjem stupnja zdravlja, podizanjem razine antropoloških

sposobnosti i karakteristika, čime se može pridonijeti prevenciji niza kroničnih bolesti. Također, posebno je važno povoljno djelovanje na smanjenje akutnog umora u tijeku rada te ona pridonosi korisnu i osmišljenu provođenju slobodnog vremena.

Primjerena mišićna aktivnost preko određenih fizioloških mehanizama djeluje i na unutarnje organe izazivajući u njima takve pozitivne promjene i prilagodbe posljedica kojih je uspostavljanje više razine funkcionalnih sposobnosti organizma u cjelini, a time i povećanja stupnja zdravlja (Heimer, 1999). Jedan od važnijih razloga vježbanja odnosi se na funkcionalne sposobnosti, odnosno na regulaciju srčanožilnog, dišnog i drugih sustava jer isti ovise isključivo o vježbanju; povećavaju se ako se vježba, a bitno se smanjuju ako se ne vježba (Findak i Mraković, 1997). Zato je višestruka opasnost ako čovjek ne nalazi kompenzaciju za sve manje mišićno naprezanje i ako se prepušta statičnu življenju, jer ljudski organizam nije kadar bez posljedica izdržati dulje vrijeme bez kretanja (Metikoš i sur. 1989).

Znanstvena su istraživanja dokazala da sportska rekreacija pozitivno djeluje na čovjekovo zdravlje i njegovo očuvanje, pridonosi razvoju sposobnosti i osobnosti pojedinca, koje će tako ostati za višoj razini dostignuća (Bižanović, 2009). Čovjek je sazdan za kretanje i jedino krećući se održava i unapređuje svoje funkcije (Tkalčić i Horvatin, 1996). Zbog toga je važno da se opterećenja sportsko – rekreacijskih aktivnosti doziraju u skladu sa zdravstvenim stanjem, razinom motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te subjektivnim doživljajem zdravlja i mogućnosti svakog pojedinca. Postoje brojni dokazi i znanstvene potvrde da je pravilnim vježbanjem moguće regulirati krvni tlak i razinu šećera u krvi, poboljšati rad unutarnjih organa, umanjiti bronhijalne tegobe, usporiti osteoporozu, ojačati otpornost organizma na stres, ublažiti depresivna stanja i neuroze, poboljšati metaboličke i intelektualne funkcije organizma te ubrzati oporavak organizma poslije bolesti (Andriješević, 2000).

5. DOBROBITI BAVLJENJA AUSTRALSKIM NOGOMETOM

Uključivanje u australski nogomet sa sobom nosi mnoge pozitivne učinke na području tjelesnog vježbanja i zdravlja pojedinca. Sigurno da je u matičnoj državi Australiji, bavljenje ovim sportom od veće socio-ekonomske koristi nego u Hrvatskoj, i to ne samo za igrače, nego i za trenere, suce, lječničke timove, rekreativce, publiku, medije itd. Međutim, posljednjih 15-ak godina, zbog sve češćeg uključivanja kineziologa u ovaj sport, treninzi australskog nogometa u Hrvatskoj su na kvalitetnoj razini. Kako je ranije spomenuto, australski nogomet u Hrvatskoj nije na profesionalnoj razini, a treninzi se za vrijeme sezone u prosjeku održavaju 2-3 puta tjedno, što privlači sve veći broj rekreativaca koji zasigurno imaju korist od bavljenja ovim sportom u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja. Naime, poznato je da umjerena redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na očuvanje zdravlja i prevenciju raznih bolesti srca i krvožilnog sustava, kao i prevenciju nekih oblika tumora, dijabetesa i osteoporoze kod odraslih (Pate i sur. 1995.). Međutim, prema definiciji zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 1946.) zdravlje se definira ne samo kao odsustvo bolesti već i kao stanje cjelovitog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja. Dokaze o povezanosti fizičke aktivnosti sa psihološkim zdravljem daju mnoga istraživanja koja općenito ukazuju na činjenicu da je redovno bavljenje tjelesnom aktivnošću povezano s većim osjećajem blagostanja, posebice s boljim raspoloženjem i smanjenjem stresa (Edwards, 2006.; Faulkner, 2006., Hallal i sur., 2006.). Stephens i sur. (1985.) navode da je razina tjelesne aktivnosti značajno u opadanju u razdoblju između adolescentske i odrasle dobi, a dob studenata predstavlja prijelazno razdoblje između adolescencije i odrasle dobi koje je prepoznato kao ključno za usvajanje i zadržavanje navika prema tjelesnom vježbanju. Neaktivnost u djetinjstvu i mladosti postupno narušava zdravlje pojedinca, a teže posljedice značajnije su prisutne u srednjoj i starijoj životnoj dobi.

5.1. Preporučene sportsko - rekreacijske aktivnosti

Bavljenje sportsko-rekreacijskim aktivnostima dakle, može poboljšati zdravlje pojedinca, dok ga sedentarni život može pogoršati. Čini se da pozitivan utjecaj sportsko-

rekreativnog programa na zdravstveni status vježbača uvelike ovisi o količini vremena provedenog bavljenjem određenom sportskom aktivnošću. Dakle, ukoliko netko malo vježba, rezultati neće izostati, već će biti manji (Warburton i sur. 1999.), a s rastom količine vremena posvećenog tjelesnom vježbanju, rast će i njegovi pozitivni efekti. Naravno, navedeno vrijedi do granice podnošljivosti ljudskog organizma. Sportsko-rekreativni program koji zahtjeva izvođenje aerobnih aktivnosti umjerenim intenzitetom, i koji se provodi 40 minuta tjedno dokazano smanjuje rizik za nastanak inzulin neovisnog dijabetesa (Kelley i Goodpaster, 1999.). Taj učinak je puno veći u osoba za koje se pretpostavlja da su pod većim rizikom za obolijevanje od spomenute bolesti, a također se povećava ukoliko trajanje spomenute aktivnosti bude 150, a ne 40 minuta tjedno (Kelley i Goodpaster, 1999.)

Trening izdržljivosti također utječe na povećanje koštane mase. Istraživanja na životinjama dokazala su kako trening trčanja različitim intenzitetom i trajanjem može imati pozitivan utjecaj na stvaranje koštane mase testiranih životinja (Biewener i Bertram, 1994.; Newhall, Rodnick, van der Meulen, Carter i Marcus, 1991; Raab, Smith, Crenshaw i Thomas, 1990.). Chilibeck, Sale i Webber su 1995. godine dokazali da trening izdržljivosti u trajanju od 20 do 60 minuta dnevno, tri puta tjedno utječe na povećanje koštane mase i u čovjeka. Kako bi spomenuti preventivski efekti sportsko-rekreativnog programa, u osoba od 30 do 60 godina života bili što veći, prilikom njegovog planiranja potrebno je voditi računa o nekoliko čimbenika:

- Planirati intenzitet i vrstu aktivnosti sukladno zdravstvenom stanju osobe;
- Kada je to moguće, izabrati sadržaje koji će osigurati razvoj izdržljivosti
- Osigurati što češće vježbanje pojedinca jer će to povećati i pozitivan utjecaj na njegovo zdravlje
- Uključiti u program vježbanja svakodnevne aktivnosti kao što su hodanje, trčkanje, učenje pravilne tehnike dizanja tereta, i slično, te paziti na pravilnu posturu pojedinca prilikom vježbanja. Spomenuto će pozitivno utjecati na poboljšanje svakodnevnog života sudionika (Young i Dinan, 2005.).
- Jasno opisati cilj određene vježbe, što će omogućiti svjesno uključivanje mišića u rad (Dunn, Trivedi i O'Neal, 2001.);

- Omogućiti međusobno upoznavanje sudionika te njihovu interakciju prilikom vježbanja jer će to pozitivno djelovati na njihov psihički status (Dunn, Trivedi i O'Neal, 2001.)

5.2. Programi sportske rekreacije za odrasle

U sportsko-rekreacijskim programima za odrasle, sadržaji i aktivnosti pridonose razvoju sposobnosti i karakteristika organizma te njegovu očuvanju. Sport, vježbanje i tjelesna aktivnost promiču se već desetljećima radi zdravlja. Pravilno sportsko-rekreacijsko vježbanje obuhvaća redovitu tjelesnu aktivnost (najmanje tri puta tjedno), odgovarajući obujam opterećenja (intenzitet – stupanj opterećenja; ekstenzitet – trajanje podražaja), izbor odgovarajuće tjelesne aktivnosti (sadržaji sporta, prirodni oblici kretanja, programi vježbanja i sl.) Sudionik aktivnosti u pozitivne promjene u organizmu treba uložiti napor, ali i osjećati zadovoljstvo i ugodu za odvijanja aktivnosti i poslije nje. Započinjanje s vježbanjem nije ograničeno kronološkom dobi ili spolom, kako je to u vrhunskom sportu, no prijeko je potrebno sustavno i metodičko pridržavanje kriterija u primjeni programa sportske rekreacije.

U tablici T su prikazane skupine antropoloških karakteristika i učinaka programa sportsko-rekreacijskog vježbanja na njih. Zanemarivanje prirodnih sposobnosti i potencijala organskih sustava šteti zdravlju pa svatko treba osmisliti strategiju koja će planiranom i programiranom sportsko-rekreacijskom aktivnošću potaknuti na rad cijeli organizam, a time poboljšati i zdravlje.

Antropološka obilježja	Cilj djelovanja	Promjene u organizmu
Funkcionalne sposobnosti srčanožilnog i dišnog sustava	Unapređivanje srčanožilnog i dišnog sustava, prevencija bolesti srca i sustava za disanje	Bolja aerobna izdržljivost, cirkulacija krvi, izmjena tvari – metabolizam, rad unutarnjih organa, smanjenje stresa
Motoričke sposobnosti	Jakost, snaga, izdržljivost,	Okretnost, elastičnost,

	fleksibilnost, koordinacija, preciznost, ravnoteža	snaga, brzina, spretnost
Morfološka obilježja	Raspodjela masnog tkiva, povećanje mišićne mase, smanjenje balasnog masnog tkiva	Pravilan rast i razvoj u djece; oblikovanje tijela odraslih, smanjenje potkožnog masnog tkiva, celulita
Psihosocijalna obilježja	Lučenje hormona (serotonin, endorfin), stvaranje pozitivnih navika za vježbanje	Emocionalna stabilnost, otpornost na stres, dobro raspoloženje, optimizam, socijalizacija

Tablica T. Učinci pravilna vježbanja na organizam (preuzeto: Andrijašević, 2010)

5. ATRAKTIVNI ELEMENTI IGRE AUSTRALSKOG NOGOMETA

5.1. Hvatanje

Cilj u australskom nogometu je postići zgoditak, a uz dodavanje lopte rukom, u igri je dopušteno i dodavanje nogom ali uz nekoliko popratnih pravila. Da bi dodavanje nogom, od strane igrača koji procjenjuje brzinu kretanja te cilja svog suigrača, bilo tehnički ispravno, potrebno je da lopta po zraku pređe više od 15 metara i da igrač kojemu je upućena uhvati istu bez da itko od ostalih igrača dotakne loptu (slika 2). U trenutku ispravnog hvatanja lopte, sudac daje znak za slobodan udarac sa tog mjesta na terenu odnosno dosuđuje „mark“. Ukoliko lopta upućena nogom padne na tlo ili ju bilo tko od

igrača dotakne, igra se nastavlja. Zadatak obrambenih igrača je onemogućiti napadačima da ostvare željeni mark, izbijanjem lopte dlanom ili šakom, što se naziva „spoil“ te napadanjem i dozvoljenim ometanjem suparničkih igrača kako bi im onemogućili ostvarivanje kontrole nad loptom.



Slika 2. Hvatanje lopte (mark) (preuzeto: <https://www.afl.com.au/news/2017-09-29/danihairs-award-could-mark-move-from-fans>)

5.2. Obaranje

Na prvi pogled ovaj sport doima se jako grub i većina publike primjeti da postoje sličnosti s ragbijem, međutim pravila igre ne dopuštaju udaranje i guranje protivničkih igrača a jedan od načina prekida napada suparničke ekipe i oduzimanje lopte je „tackle“ odnosno rušenje (slika 3). U ovom elementu igrač koji je naumio srušiti protivnika u posjedu lopte može to učiniti na način da izvede sličan zahvat hrvačkom obaranju, ali pravila ne dopuštaju kontakt iznad ramena i ispod koljena. Pomoću ruku ili tjela vrši se rušenje što je u ovoj igri poželjno jer u tom trenutku protivnik gubi loptu, a sa dotičnog mjesta igrač koji je pravilno izveo rušenje ima priliku za slobodan udarac. Za vrijeme utakmice ovaj atraktivni element nije čest tako da su ovacije sa tribina nakon rušenja gotovo jednake kao i za postignuti zgoditak. Najučestalija rušenja su u zoni prijenosa lopte,

odnosno u sredini terena. Razlog tome je što su igrači na ovim pozicijama nižeg rasta te imaju izrazito razvijenu eksplozivnu snagu i brzinu. U zoni prijenosa lopte uglavnom se koristi dodavanje rukom što omogućuje veći broj rušenja suparnika.



Slika 3. Obaranje igrača (tackle) (preuzeto: <https://www.theage.com.au/sport/afl/afl-racing-to-build-new-review-centre-for-finals-20190717-p5284z.html>)

5.3. Potvrđivanje lopte

Jedno od pravila igre australskog nogometa je da igrač svakih petnaest do dvadeset metara mora potvrditi loptu (slika 4) slično kao u rukometu na način da lopta dotakne tlo. Sa biomehaničkog aspekta potvrđivanje lopte jedan je od najkompleksnijih elemenata zbog jajastog oblika lopte te same izvedbe istog u velikoj brzini kretanja, ponekad i u sprintu. Lopta u australskom nogometu svojim elipsastim oblikom podsjeća na jaje, tako da je ovaj motorički zadatak izuzeto zahtjevan. Na terenu, za vrijeme utakmice, nalazi se 36 igrača te je igra vrlo dinamična, stoga ovaj element mnogo znači za jednu ekipu jer korištenje potvrđivanja lopte omogućuje igraču da pređe i preko 50 metara bez da proslijedi loptu

rukom ili nogom svom suigraču. Međutim isti ovaj element ostavlja puno prostora suparniku za izvođenje obaranja te oduzimanje lopte na ranije opisani način.



Slika 4. Potvrđivanje lopte (bounce) (preuzeto: <https://www.afl.com.au/news/2017-08-19/champion-rance-will-bounce-back-hardwick>)

5.4. Blokiranje igrača

Igrači se u australskom nogometu kažnjavanju npr. zbog upotrebe nepotrebne sile, saplitanja, udaraca i hvatanja iznad ramena ili ispod koljena. Pri hvatanju/obaranju igrača nije dozvoljeno gurati protivnika u leđa. Kako bi branili suigrača koji je u posjedu lopte igrači australskog nogometa koriste se još jednom dozvoljenom tehnikom koja se naziva „shepherding“ (slika 5). Radi se o korištenju vlastitog tijela radi spriječavanja prilaza protivnika suigraču. Jedan poseban oblik blokiranja igrača je „bumping“, tj. udarac ramenom ili kukom u protivničkog igrača u krugu 5 metara udaljenosti od lopte.



Slika 5. Blokiranje igrača (shepherding) (preuzeto: <https://www.bouncehealth.com.au/exercise-sports-science.html>)

6. METODIKA POUČAVANJA OSNOVNIH ELEMENATA AUSTRALSKOG NOGOMETA

Kako bi se došlo do željenih rezultata, važno je poznavati sport, methodske osnove kondicijskog treninga, te planiranja i programiranja kondicijske pripreme. Kod kompleksnih sportova, kao što je Australijski nogomet, važno je pravilno ukomponirati tehniku i taktiku s kondicijskom pripremom, odnosno voditi računa o kvaliteti specifičnog i situacijskog treninga. Osim toga, važno je konstantno biti upoznat sa stanjem sportaša kako bi se izbjegla predozljedna stanja i ozljede kako bi u konačnici sportaši bili u mogućnosti postići željene rezultate. Prema Milanoviću (2013) metodika sportskog treninga utvrđuje i proučava zakonitosti koje se odnose na konkretne i dobro definirane

načine, vrste i forme trenažnog rada. To podrazumijeva određivanje optimalnih sadržaja, modaliteta i opterećenja rada za razvoj sposobnosti i osobina te za stjecanje tehničko – taktičkih znanja. Temeljna svrha metodike sportskog treninga jest da definira zakonitosti trenerskog rada radi obogaćivanja općih metodičkih spoznaja važnih za sport i unapređivanje praktičnog rada sa sportašima od početka do kraja njihove karijere (Doležal, 2014).

U ovom poglavlju navest će se i opisati osnovne vježbe koje koriste treneri i stručni timovi diljem europa, ali i u matičnoj državi ovog sporta, Australiji. Ovakav metodski postupak omogućit će vježbačima, odnosno početnicima koji su u fazi usvajanja novih motoričkih znanja da brzo i efikasno svladaju navedene motoričke zadatke.

6.1. Dodavanje rukom

U australskom nogometu specifičan je način dodavanja lopte rukom, a izvodi se na način da se loptu udara odnosno izbija dominantnom stisnutom šakom iz druge ruke, lopta se u etapi leta rotira kako bi hvataču bilo lakše ju uhvatiti. Za razliku od američkog nogometa i ragbija gdje se osvaja polje odnosno prelaze zabilježeni metri i gdje se lopta dodaje prema nazad, u ovoj igri lopta se može dodati u bilo kojem smjeru što dodatno povećava dinamičnost kretanja igrača australskog nogometa. Metodski postupak poučavanja kreće vježbama u mjestu, pojedinačno i u parovima, zatim u sporijem kretanju sa progresivnim povećavanjem brzine kretanja.

Vježbe u mjestu s loptom (pojedinačno).

1. Vježba – zauzimanje ispravnog stava za dodavanje.

Vježbač stoji u dijagonalnom raskoračnom stavu sa stopalima postavljenim u širini ramena uz minimalan pretklon trupa. Noge su blago pogrčene. Lopta se nalazi u otvorenom dlanu nedominantne ruke u visini kuka, a pogled je usmjeren prema naprijed. Šaka ruke kojom se dodaje lopta je stisnuta (slika 6)



Slika 6. Zauzimanje osnovnog stava za dodavanje rukom (izvor: osobna arhiva autora)

2. Vježba – imitacija šuta.

Ruka kojom izvodimo pokret iz zaručenja fiksirana je u zglobu lakta sa stisnutom šakom, a otvoreni dlan nedominantne ruke na kojoj se nalazi lopta je u visini kuka. Stav vježbača je isti kao u predhodnoj vježbi.

Vježbe u mjestu sa loptom (u parovima).

3. Vježba – dodavanje u parovima u mjestu.

Vježbači stoje na udaljenosti od dva metra te izvode osnovno dodavanje (slika 7). Lopta se nalazi u otvorenom dlanu nedominantne ruke koja je u visini kuka, a drugom rukom izvode pokret iz zgloba ramena te pogrčenom šakom udaraju loptu. Loptu trebaju dodati suigraču u visini brade ili prsa. Za hvatanje lopte potrebno je formirati „košaricu“ na način da se spoje palčevi obje šake, a dodana lopta amortizira se pokretom u zglobu lakta.



Slika 7. Dodavanje rukom u paru (izvor: osobna arhiva autora)

4. Vježba - dodavanje u parovima u mjestu.

Vježbači stoje na udaljenosti od pet do sedam metara te izvode osnovno dodavanje na način kao što je opisano u predhodnoj vježbi (Slika 8).



Slika 8. Dodavanje rukom u paru (udaljeno) (izvor: osobna arhiva autora)

Vježbe u kretanju s loptom (u parovima, trojkama).

5. Vježba – dodavanje u kretanju.

Vježbači se sporijim tempom kreću prema naprijed i izvode osnovno dodavanje. U ovoj vježbi potrebno je procijeniti brzinu kretanja suigrača te mu loptu dodati u visini brade ili prsiju. Svakim sljedećim ponavljanjem vježbe progresivno povećavati brzinu kretanja.

6. Vježba – dodavanje u formi “osmice”.

Vježbači formiraju tri kolone te izvode dodavanje u kretanju s promjenom pozicija (slika 9) po principu metodskih vježbi koje se koriste npr. u nogometu, rukometu i košarci. Vježbač koji dodaje loptu kreće iz srednje kolone te zauzima mjesto igrača kojem je uputio loptu i čeka sljedeću izmjenu i tako se nastavlja vijugavo kretanje i izmjena pozicija sve do bočne linije terena. Pored samog dodavanja, zadatak je i konstantno trčanje umjerenim tempom određenog brojem metara. U početku vježba se izvodi prelaženjem 20 metara te se progresivno proširuje obujam zadanog terena za vježbanje na 30 m, 40 m, 50 m itd.



Slika 9. Dodavanje rukom u formaciji „trojke“ (izvor: osobna arhiva autora)

7. Vježba – Elementarna igra “Tri na tri“.

Vježbači su podjeljeni u dvije ekipe unutar terena cca. 20X20 metara (dimenzije terena ovise o broju vježbača, tako da se može modificirati na licu mjesta). Zadatak obje ekipe je postići deset točnih dodavanja rukom bez prekida protoka lopte. Cilj suparničke ekipe je prekinuti niz dodavanja obaranjem ili doticanjem lopte te na taj način oduzeti loptu i također pokušati ostvariti deset preciznih dodavanja rukom. Pobjednik je ekipa koja prva ostvari deset dodavanja. Igra se može provesti u više navrata, odnosno vremenskih razdoblja. Vrijeme trajanja jedne igre ne smije prelaziti pet minuta.

6.2. Dodavanje nogom

Za vrijeme utakmice australskog nogometa u tranziciji lopte iz faze obrane prema zoni napada, lopta se često dodaje nogom na način da se ispušta iz ruke direktno na stopalo kojim se udara lopta. Kao i u dodavanju rukom, tehnički ispravno je da se lopta rotira prema nazad, prosječni igrač može šutnuti loptu otprilike četrdeset metara što znači da u svega nekoliko točnih dodavanja nogom lopta može prijeći cijeli teren, odnosno prijeći iz zone obrane do zone napada. Ovaj način dodavanja češće koriste obrambeni igrači koji ispucavaju loptu prema naprijed zbog rizika koji može nastati ukoliko loptu, neprecizno dodaju rukom, pa je suparnički igrač oduzme i tako se nađe u poziciji iz koje lako može postići zgoditak. Izuzetno je značajno taj tehnički element dovesti na visoku razinu zbog tečnosti igre i brzog prijenosa lopte na terenu.

Vježbe u mjestu bez lopte (pojedinačno)

1. Vježba – zauzimanje ispravnog stava za šutiranje.

Vježbač stoji u raskoračnom stavu s paralelno postavljenim stopalima. Noge su blago pogrčene, tijelo uspravno, a ruke opružene u priručenju pod kutom od 45° u odnosu na trup (slika 10).



Slika 10. Zauzimanje osnovnog stava za dodavanje nogom (izvor: osobna arhiva autora)

2. Vježba – imitacija šuta.

Imitacija šuta nogom iz mjesta izvodi se zamahom dominantne noge, dok suprotna opružena noga služi kao čvrsti oslonac na zemlji. Ruke su u ovoj vježbi opružene u priručenju pod kutom od 45° u odnosu na trup.

Vježbe u mjestu s loptom (u parovima)

3. Vježba – dodavanje nogom u parovima u mjestu.

Vježbači stoje nasuprotno na udaljenosti od tri metra te izvode osnovno dodavanje nogom (slika 11). Lopta se drži objema rukama u visini nadkoljenice te se ispušta iz ruke nakon zamaha dominantne noge. Tehnika dodavanja je opisana u predhodnoj vježbi. Poželjna rotacija lopte nakon udarca je prema natrag zbog efikasnijeg hvatanja. Za hvatanje lopte potrebno je formirati „košaricu“ na način da se spoje palčevi obje šake, te amortizirati pokret u zglobu lakta.



Slika 11. Dodavanje nogom u paru (izvor: osobna arhiva autora)

4. Vježba – dodavanje u parovima u mjestu iz koraka.

Vježbači stoje na udaljenosti od deset metara te izvode osnovno dodavanje nogom s naglaskom na izvođenje nekoliko koraka prije udarca. U ovoj vježbi poželjno je brojati korake na glas kako bi svaki vježbač pronašao optimalan broj koraka za sebe zbog zaleta koji će se primjeniti u situacijskim uvjetima.

Vježbe u kretanju s loptom (u trojkama, četvorkama)

5. Vježba – dodavanje iz laganog trka u trojkama.

Vježbači formiraju oblik trokuta na način da svaki vježbač (kolona vježbača) stoji na vrhu zamišljenog trokuta te izvode osnovno dodavanje nogom u smjeru kazaljke na satu (slika 12). Nakon izvedenog dodavanja vježbač trčećim korakom odlazi u kolonu gdje je dodao loptu, a taj način rotacije, odnosno promjene pozicija, u svakom trenutku omogućuje isti broj vježbača u kolonama.



Slika 12. Dodavanje nogom u formaciji „trokut“ (izvor: osobna arhiva autora)

6.3. Udarac na gol

Po biomehaničkoj strukturi, udarac na gol vrlo je sličan osnovnom šutu dodavanja lopte nogom, ali sa nekoliko specifičnih razlika u završnoj fazi udarca. Unutar mjesta označenog linijom zvanom „linija 50 metara“ napadači koji su u poziciji slobodnog udarca imaju pravo na zalet koji nema prostornog ograničenja (najčešće je zalet oko deset metara). Isto tako za vrijeme izvođenja udarca na gol, obrambeni igrač ima pravo stajati na mjestu koje je sudac subjektivnom procjenom dodjelio, a razlog tome može biti uspješno uhvaćena lopta (mark) ili ranije dosuđeni prekršaj. Postoji i drugi način postizanja zgoditka a to je šut upućen prema голу iz slobodnog kretanja za vrijeme igre odnosno bez sudačkog znaka. U toj situaciji potrebna je visoka razina koordinacije ruku i nogu jer igrači često puta upućuju udarac na gol iz velike brzine kretanja, a ponekad i iz sprinta.

Vježbe u mjestu bez lopte (pojedinačno)

1. Vježba – zauzimanje ispravnog stava za udarac na gol.

Vježbač stoji u raskoračnom stavu s paralelno postavljenim stopalima. Noge su blago pogrčene, a tijelo uspravno te opružene ruke u priručenju pod kutem od 45° u odnosu na trup.

2. Vježba – imitacija šuta.

Imitacija šuta nogom se izvodi iz mjesta na način da se dominantnom nogom izvodi zamah, dok suprotna opružena noga služi kao čvrsti oslonac na zemlji, ruke su u ovoj vježbi opružene u priručenju pod 45° u odnosu na tijelo.

Vježbe u mjestu sa loptom

3. Vježba – udarac s naglaskom na fleksiju zamašne noge u zglobu kuka.

Za razliku od standardnog dodavanja, kod udarca na gol ili dalekog ispucavanja lopte bitno je, u završnoj fazi šuta, opružiti zamašnu nogu u zglobu koljena te stopalo u skočnom zglobu (slika 13). Prije izvođenja ove vježbe, pozornost treba posvetiti dinamičkom istezanju mišića nogu (biceps femuris) radi prevencije ozljeda.



Slika 13. Udarac na gol s naglaskom na fleksiju zamašne noge u zglobu kuka (izvor: osobna arhiva autora)

4. Vježba – udarac iz koraka hodaњem.

Ova vježba ne mora nužno biti usmjerena na udarac prema голу, tako da se može vježbati na bilo kojem dijelu terena. Svrha ove vježbe je pronaći odgovarajući broj koraka prije šuta, koji je kod svakog vježbača drugačiji. Vježba se izvodi onoliko puta koliko je potrebno dok vježbač subjektivnom procjenom ne dođe do konačnog broja koraka prije izvođenja šuta. Ova metoda vježbe mora se dobro usvojiti jer slijede kompleksnije vježbe iz kretanja, odnosno trčanja.

Vježbe u kretanju (uz asistenciju)

5. Vježba – udarac prema голу iz sporijeg kretanja na dodanu loptu.

Vježbači stoje u koloni te izvode zadatak uzastopno jedan za drugim. Asistent stoji licem okrenut prema vježbačima te rukom dodaje loptu. Svaki vježbač nakon hvatanja lopte nastavi trčati istim tempom te izvodi udarac na gol s naglaskom na ispravnu tehniku motoričkog zadatka, a ne na jačinu udarca.

6. Vježba – udarac prema голу iz bržeg kretanja na dodanu loptu uz naglašenu promjenu smjera.

Formacija igrača i asistenta ista je kao u prethodnoj vježbi. U ovom specifičnom zadatku vježbači nakon hvatanja lopte po želji promjene smjer kretanja te upućuju udarac prema голу. Vježba se izvodi na 20 metara od gol linije.

7. Vježba - slobodni udarac u situacijskim uvjetima.

Kod slobodnog udarca u natjecateljskoj utakmici, na mjestu izvođenja obavezno stoji suparnički igrač koji sprječava nastavak igre a ujedno služi i kao “živi zid“ u nogometu (slika 14). Stoga se u ovoj vježbi, radi simuliranja situacijskih uvjeta na terenu postavlja asistent (kao zamjena za obrambenog igrača) na udaljenosti od 30 metara od gol linije. Vježbači stoje u koloni te izvode cijelu strukturu zadanog motoričkog gibanja. Upravo

zbog obrambenog igrača koji “smeta“ potrebno je uzeti dovoljno velik zalet koji može biti i do 15 metara.



Slika 14. Slobodni udarac u situacijskim uvjetima (izvor: osobna arhiva autora)

8. ZAKLJUČAK

Australski nogomet na profesionalnoj razini iziskuje od igrača veliki napor za vrijeme trenažnih i natjecateljskih perioda, međutim u Hrvatskoj je ovaj sport još uvijek na amaterskoj razini, što zbog manjka stručnog trenerskog kadra i igrača, ali i zbog generalno malog broja ljudi uključenih u ovaj atraktivni sport. Trenutno HLAN (Hrvatska liga australskog nogometa) broji tek stotinjak članova koji za vrijeme sezone treniraju dva puta tjedno. Bitno je za naglasiti da su svi igrači u Hrvatskoj osobe u radnom odnosu ili studenti kojima ovakav režim treniranja predstavlja rekreacijsku aktivnost za upotpunjavanje slobodnog vremena. Iako igračima australskog nogometa ovaj sport nije prioritet, rezultati pokazuju upravo suprotno jer hrvatska reprezentacija australskog nogometa iz godine u godinu niže sjajne rezultate na europskim i svjetskim natjecanjima. Sa europskih natjecanja reprezentacija ima osvojene četiri brončane (Samobor, Bordeaux, Umag, Cork), tri srebrne (Prag, Belfast, London) i dvije zlatne medalje (Milano, Lisabon) što ju svrstava u vrh hrvatskog sporta po broju osvojenih medalja. Osim nastupa na europskim natjecanjima, reprezentacija se 2017. godine kvalificirala na svjetsko prvenstvo koje se odžava svakih tri godine u Australiji, točnije Melbourneu, što je dosad najveći uspjeh hrvatske reprezentacije australskog nogometa.

Što se tiče uključivanja novih članova u ovaj sport, u početku je potrebno samo pokazati zanimanje za učenje novih, neuobičajenih tehničkih elemenata. U trenerskim timovima sve je više kineziologa koji se uključuju u sport, a svake godine kroz razne sportske projekte studenti kineziološkog fakulteta imaju priliku trenirati i zaigrati natjecateljske utakmice. Upravo prijateljska atmosfera na treninzima i utakmicama privlači sve veći broj ljudi u klubove australskog nogometa.

8.LITERATURA

Znanstvena literatura i radovi

- Andrijačević, M. (2010)Kineziološka rekreacija. - Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Milanović, D. (2009). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološku fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Doležal Jan (2014). Kondicijska priprema u australskom; *Dipl. rad; Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu, Zagreb*
- McLeod, A., Jaques, T.D. (2006). *Australian football: steps to success*. Champaign: Human Kinetics.
- Findak, V., i Mraković, M. (2000). Primijenjena kineziologija u rekreaciji. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
- Metikoš, D., Mraković, M., Findak, V. (1989). Sportsko rekreativni body building. Zagreb: Vlastita naklada
- Relac, M. (1999). Sportska rekreacija u nas i u svijetu. Zagreb: Grafos: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- World Health Organisation (1946.). *Constitution*. New York: WHO.
- Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, C., & Bouchard, C. (1995.). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273

Web

- Savez australskog nogometa Hrvatske (2014). Australski nogomet u Hrvatskoj. S mreže skinuto 22. kolovoza 2014. s adrese: <http://sanh.hr/hrvatska.php>
- Sport e Coach (2006). AFL annual periodised plan. S mreže skinuto 22. kolovoza 2014. s adrese: <http://www.sportecoach.com.au/downloads/AFL%20annual%20periodised%20plan.xls>
- AFL Europe (2013). AFL explained. S mreže skinuto 21. kolovoza 2019 s adrese: <https://afl-europe.org/afl-explained/>

